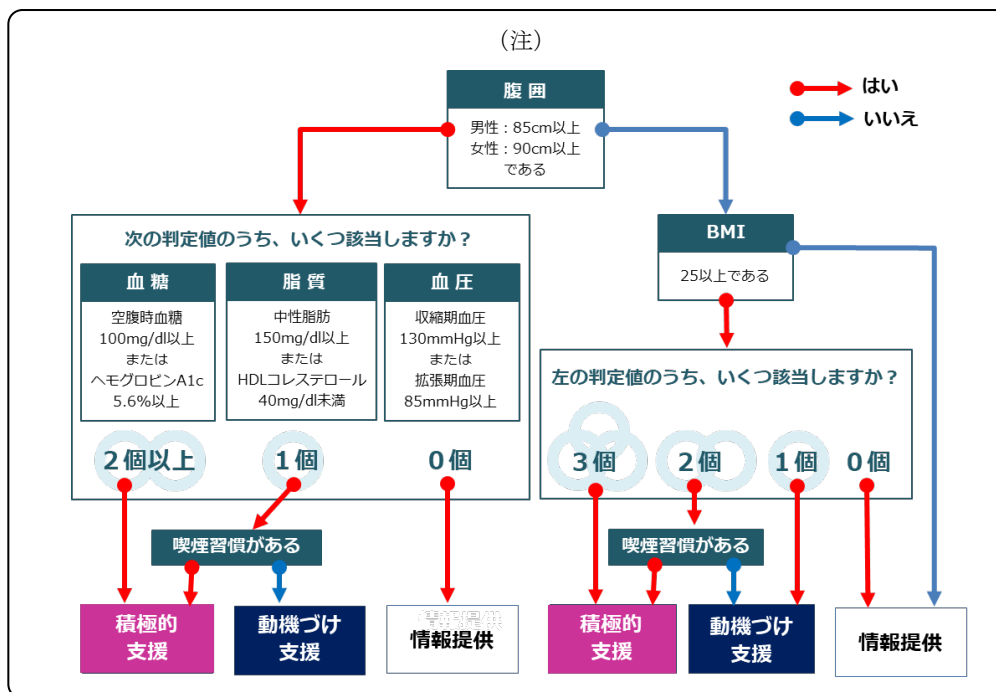


対象者の判定

特定健診の結果より、以下の基準に基づき、積極的支援／動機づけ支援レベルと判定された方が対象です。

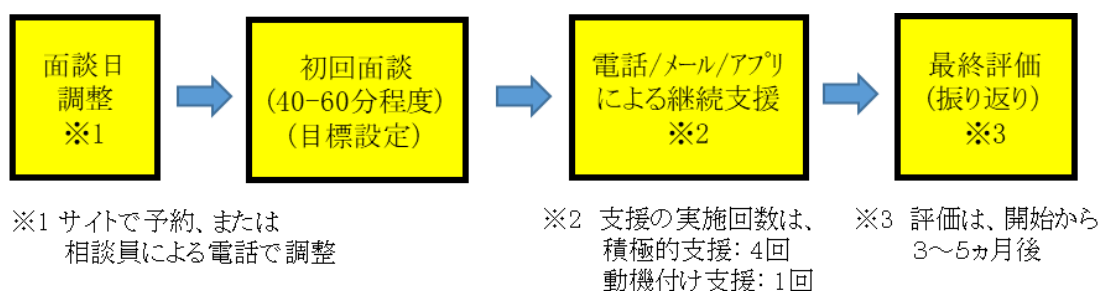
➤ 判定基準



(注) 内臓脂肪面積を測定したときは、腹囲の基準より内臓脂肪面積の測定が優先されます。



生活習慣改善プログラムの流れ



- ▶ 初回面談は、以下のプランより選択できます。
各プランのプログラム詳細は、別紙リーフレットをご参照ください。

A

実施会社：株式会社バリューHR

最新Fitbitを活用したWEB面談プラン



Fitbit
Inspire 2

- 面談の日時は、申込サイトで予約。
- Fitbitアプリでは、歩数・消費カロリー・睡眠・体重等のモニタリングが可能。
- Fitbit Inspire2を無償提供します。

プログラム終了後も引き続き、
ご自身の健康管理のため、お使いください。

B

実施会社：イーウェルヘルスケアサービス

(旧実施会社：東急スポーツオアシス)

フィットネスクラブが考案したWEB面談プラン



自宅
で
遺伝子検査

生活習慣
の指導

アプリで
トレーニング

最終面談/
メールで振返り

- 申込後、遺伝子検査キットをご自宅に送ります。
- 検査後、実施会社よりメールで、面談の日時を調整します。
- 遺伝子タイプにあった栄養指導サポート。
- WEBGYMアプリで1日5分の継続トレーニング。

C

実施会社：SOMPOヘルスサポート株式会社

対面面談プラン



健康相談員からのアPOINTは
0120-559-870
から発信いたします。

- 面談の日時は、健康相談員よりお電話かメールで調整します。
- 面談の場合は、自宅や勤務先の会議室、その他ご希望の場所で実施。
(新型コロナウイルス感染防止を徹底します。)
- 定期フォローはICTメールor電話で実施。
目標達成に向けたアドバイスなど、ご状況やお気持ちに寄り添ったサポートを行います。

申込手続 < 申込期限：2023年9月22日 >

対象者には、当組合から個人宛にメールまたは郵送にてご案内します。
案内メール本文に記載の以下の URL、または二次元コードより、お申し込み下さい。
対象者としてご案内している人以外の方は、申し込みすることができません。

< 住友商事健康保険組合 / 生活習慣改善プログラム 申込サイト >

<https://vhrtokutei.com/form/pub/valuehr/sumisyou>

なお、申込期限を過ぎても申込が確認できない場合は、個別にご連絡させていただきますので、よろしくお願ひします。

以上